



## مقدمه

با نفوذ در قلب رسانه‌های بزرگ و همگانی، یکی از بزرگ‌ترین پدیده‌های اجتماعی قرن بیستم شده است؛ به طوری که ملل گوناگون، با پرورش قهرمانان ورزشی، خود را به دیگر کشورها معرفی می‌کنند و ورزش یک نقطه عطف شده است (۲۲). آموزش و پرورش، یکی از اصلی‌ترین سازمان‌هایی است که می‌تواند به عنوان یک رکن و بنیاد در نظام تعلیم و تربیت عمل کند و تربیت‌بدنی و ورزش به عنوان یک وسیله تربیتی می‌تواند نقش ارزنده‌ای در این نظام داشته باشد. با اهمیت دادن به درس تربیت‌بدنی و ورزش مدارس، می‌توان در معرفی چهره واقعی تربیت‌بدنی و ورزش اقدامات اساسی انجام داد. در یک بررسی و مطالعه عنوان شد که برای جلوگیری از شیوع چاقی و دیابت در بین دانش‌آموزان، لازم است که به کمیّت و

پژوهش در درس تربیت‌بدنی، از موضوعات جدید در حیطه پژوهش‌های علمی محسوب می‌شود که از عمر کوتاهی برخوردار است و در سال‌های اخیر روند رو به رشدی داشته است. نقش ورزش در جهان امروز انکارناپذیر است. سامارانش یکی از رؤسای پیشین کمیته بین‌المللی المپیک معتقد است که تربیت‌بدنی، شیوه مؤثر آموزش و پرورش است (۲۱). از طرفی، رویدادها و فعالیت‌های ورزشی، تأثیر روزافزونی بر فعالیت‌های گوناگون انسان، از جمله فعالیت‌های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی دارد و تا عمق نهادهای اجتماعی گوناگون، اعم از خانواده، مدرسه، شهرداری و مؤسسات و بخش‌های خصوصی رسوخ کرده و

# درس تربیت‌بدنی در مدارس به روایت متون پژوهشی



دکتر مجید کاشف  
دانشیار دانشگاه تربیت‌شهر شهید رجایی



## نقش ورزش در جهان امروز انکارناپذیر است. سامارانش یکی از رؤسای پیشین کمیته بین‌المللی المپیک معتقد است که تربیت‌بدنی، شیوه مؤثر آموزش و پرورش است



در درس تربیت‌بدنی، نحوه خدمت معلمان ورزش، بودجه و نسبت بودجه تربیت‌بدنی به بودجه کل غیرپرسنلی، تشکیلات هدایت‌کننده ورزش مدارس، معیارهای ارزیابی عملکرد معلم تربیت‌بدنی، معیارهای وسایل و تأسیسات ورزش مدارس.

فهرست اهداف تربیت‌بدنی در این تحقیق عبارت است از: پرورش تن و روان، ایجاد تربیت اجتماعی و تقویت رهبری، تفریحات سالم، کسب عنوان قهرمانی و رعایت مقررات.

در زمینه محتوای تربیت‌بدنی، رشته‌های دو و میدانی، شنا و ژیمناستیک که ورزش پایه محسوب می‌شود، در مدارس استان سیستان و بلوچستان دیده نمی‌شود. در اکثر مدارس مناطق مورد مطالعه، اغلب شاگردان در ساعات ورزش به بازی‌های گروهی با توپ از قبیل والیبال، بسکتبال، فوتبال و تنیس روی میز می‌پردازند. تعداد معلمان ورزش در دبستان‌های استان سیستان و بلوچستان و استان مرکزی کافی نیست.

در مورد نسبت بین شاگردان دبستان و دارا بودن یا نبودن معلم ورزش در تهران، این نسبت در دبستان‌های کوچک‌تر بیشتر بوده است؛ یعنی تعداد معلمان ورزش در دبستان‌های کوچک بیشتر بوده است. بیشتر بودجه ورزشی در سال ۱۳۵۳ در دبستان‌های دولتی تهران گزارش شده است که براساس آن، یک پنجم اعتبارات غیرپرسنلی خود را صرف امور ورزش می‌کردند. معیارهای ارزیابی عملکرد معلم تربیت‌بدنی در مؤسسات مورد تحقیق عبارت است از: حضور و غیاب، تأخیر، نحوه تدریس، علاقه دانش‌آموزان به ورزش، موفقیت دانش‌آموزان در درس ورزش، موفقیت در مسابقات رسمی و دوستانه و تهیه مقالات و جزوات درسی. تنها درصد بسیار کمی از دبستان‌های تهران به ارزش‌یابی کار معلم ورزش می‌پردازند. این در حالی است که معیارهای ارزیابی فقط شامل وضع حضور و غیاب معلم و موفقیت دانش‌آموزان در درس ورزش است.

وسایل و لوازم ورزشی موجود در مدارس، از نظر نگهداری و بهداشت و ایمنی مورد بررسی قرار گرفت. تأسیسات ورزشی سرپوشیده در مقطع دبستان نایاب است و حتی فضای سرپوشیده در دبستان مطرح نیست. در مجموع، کمبودها و مشکلات درس تربیت‌بدنی در این تحقیق عبارت است از: کمبود اعتبارات ورزشی، کمبود تعداد معلمان ورزشی، کمبود میزان مهارت تخصصی معلمان ورزشی، کمبود تعداد ساعات ورزشی در هفته، کمبود فضای مناسب، کمبود تأسیسات

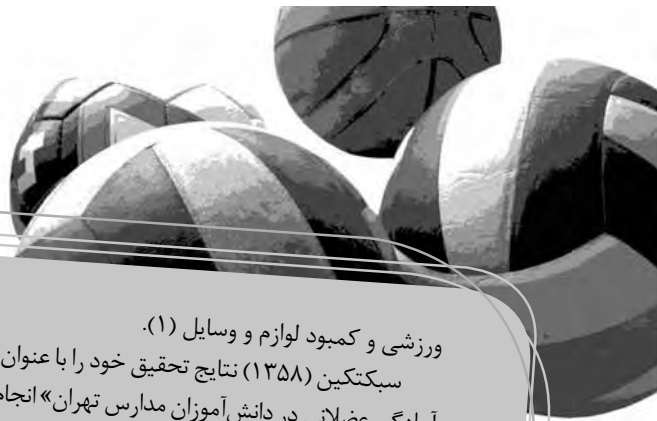
کیفیت تربیت‌بدنی در مدارس بیش از پیش توجه شود (۱۹). ظرفیت اجرایی آمادگی بدنی دانش‌آموزان در این مقطع تحصیلی و سنی، ضرورت فعالیت‌های بدنی و کسب بهترین و مطلوب‌ترین وضعیت جسمانی را امری بدیهی جلوه می‌دهد. روشن است که تحت پوشش قرار دادن این قشر در بخش فعالیت‌های ورزشی، برای دستیابی به اهداف موردنظر، مستلزم برنامه‌ریزی در زمینه برنامه درسی تربیت‌بدنی، بودجه، فضا و اماکن ورزشی مناسب و کافی در تربیت‌بدنی آموزشگاه‌هاست. هم‌چنین اجرای تحقیق و گزارش در خصوص نتیجه کار و کاربرد آن در تصمیم‌گیری‌های بعدی، می‌تواند مسئولان امر را در این زمینه یاری دهد.

بر این اساس نیاز به تحقیق درباره وضعیت درس تربیت‌بدنی و آمادگی جسمانی دانش‌آموزان در اولویت قرار دارد. اولین و تنها تحقیق ثبت شده در متون پژوهشی به سال ۱۳۵۳ برمی‌گردد که در زمینه بررسی مشکلات درس تربیت‌بدنی در استان سیستان و بلوچستان، با همت برخی از اساتید دانشگاه به اجرا درآمد. پس از آن، تا سال ۱۳۶۸ تعداد انگشت‌شماری تحقیق در این زمینه به اجرا درآمد، ولی از سال ۱۳۶۹ به بعد با حمایت تربیت‌بدنی آموزش و پرورش از پایان‌نامه‌های تحصیلی در دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری، اجرای تحقیقات در حیطه درس تربیت‌بدنی در مدارس به اوج خود رسید و علاوه بر آن، مراکز پژوهشی در کلیه استان‌ها نیز در این زمینه فعال شدند. گسترش تحقیقات در زمینه درس تربیت‌بدنی به حدی رسید که اولین کنگره علمی ورزش مدارس، در سال ۱۳۷۲ با همت تربیت‌بدنی آموزش و پرورش برگزار شد.

در حال حاضر حجم قابل توجهی از تحقیقات به‌ویژه پایان‌نامه‌های تحصیلی در رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، به درس تربیت‌بدنی در مدارس اختصاص یافته است که خود حکایت از اهمیت و جایگاه ویژه آن در مراکز علمی و دانشگاهی بود. در ادامه به گزیده‌ای از این تحقیقات اشاره خواهیم کرد.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش و پرورش، تحقیق، ارزشیابی معلمان تربیت‌بدنی

**مروری بر نتایج تحقیقات درس تربیت‌بدنی**  
کاردان در سال ۱۳۵۳ به توصیف وضعیت تربیت‌بدنی در دبستان‌های استان سیستان و بلوچستان و استان مرکزی پرداخته است. متغیرهای تحقیق وی عبارت است از: اهداف تربیت‌بدنی، تعداد معلمان ورزش و نسبت معلم به شاگرد



ورزشی و کمبود لوازم و وسایل (۱).

سبکتکین (۱۳۵۸) نتایج تحقیق خود را با عنوان «حداقل آمادگی عضلانی در دانش‌آموزان مدارس تهران» انجام داده و با همین گروه سنی در کشور آمریکا مقایسه کرده و نتیجه‌گیری کرده است که آمادگی جسمانی کودکان ۶ تا ۱۶ سالهٔ تهرانی، از همسالان آمریکایی خود بهتر بوده است (۶).

جلیلی (۱۳۶۹)، تحقیقی را با عنوان «بررسی عوامل مانع پیشرفت درس تربیت‌بدنی در مقطع راهنمایی در شهر کرمانشاه» انجام داده و چنین نتیجه‌گیری کرده است که دو ساعت درس تربیت‌بدنی مدارس، پاسخگوی نیازهای ورزشی دانش‌آموزان نیست (۵).

کریمی (۱۳۶۹) تحقیقی را با عنوان «بررسی وضعیت جاری ورزش در دبیرستان‌های دخترانهٔ تهران» انجام داد و گزارش کرد که اکثریت دانش‌آموزان اعلام کرده‌اند که در ساعات ورزش به‌طور مرتب ورزش می‌کنند و کلاس درس تربیت‌بدنی و ورزش آن‌ها عملاً برگزار می‌شود. آن‌ها اظهار داشته‌اند که در ساعات ورزش دو یا چند کلاس غیر تربیت‌بدنی و ورزش هم در حیاط حضور دارند. در ردیف مشکلات اجرایی درس تربیت‌بدنی و ورزش دبیرستان‌های دخترانهٔ تهران، کمبود وسایل ورزشی، کمبود فضای ورزشی مدرسه، کمبود معلم و نبود شرایط مناسب و مساعد ذکر شده است. اکثریت دانش‌آموزان (۸۴/۸ درصد) پاسخ داده‌اند که مدیر مدرسه با ورزش کردن آن‌ها در ساعات ورزش موافق است. همچنین اکثریت دانش‌آموزان (۷۶/۳ درصد) پاسخ داده‌اند که معلم تربیت‌بدنی و ورزش آن‌ها علاقه و جدیت لازم را دارد و در ارتباط با حضور و غیاب در ساعات تربیت‌بدنی و ورزش و احساس نشاط دانش‌آموزان بعد از فعالیت‌های جسمانی، پاسخ‌های مثبت به این دو سؤال به ترتیب ۸۹/۷ و ۸۲ درصد بوده است (۱).

همتی‌نژاد (۱۳۶۹) به تجزیه و تحلیل و ارزش‌یابی برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس متوسطهٔ استان گیلان پرداخت و نتایج مطالعه او نشان داد که حدود ۵۰ درصد دبیران، دیپلم بودند. حدود ۸۴ درصد دبیران، ۵۰ تا ۱۰۰ درصد وقت خود را صرف تدارکات و برگزاری مسابقات می‌کردند. حدود ۹۴

درصد دبیران، کتاب درس تربیت‌بدنی و ورزش را ضروری می‌دانند و حدود ۸۲ درصد دبیران اظهار داشته‌اند که ۵۰ تا ۱۰۰ درصد بخش‌نامه‌ها در ارتباط با برگزاری مسابقات بوده است (۱).

پازوکی (۱۳۷۰) به بررسی مشکلات موجود درس تربیت‌بدنی در مقطع راهنمایی و دبیرستان‌های شهر تهران پرداخت و از مهم‌ترین مشکلات موجود موارد زیر را بیان داشت: سطح تحصیلی اکثر مسئولان مناطق بیست‌گانه، فوق‌دیپلم بود. نزدیک به نیمی از مسئولان تربیت‌بدنی مناطق، در اولویت‌بندی مسائل مربوط به معلمان تربیت‌بدنی و ورزش، کمبود سطح علمی آنان را در اولویت قرار دادند. اظهارات مدیران به‌طور کلی، حاکی از این است که در زمینه‌هایی از قبیل، برخورد معلمان در مسائل و مشکلات درسی، برخورد با نحوهٔ تشکیل کلاس‌ها و زمان غیبت معلمان، استفاده از معلمان تربیت‌بدنی و ورزش در برنامه‌ریزی‌های آموزشی، تخصیص بودجهٔ بیشتر برای درس تربیت‌بدنی و ورزش و ابلاغ بخش‌نامه‌ها به معلمان تربیت‌بدنی و ورزش از دید مثبتی برخوردارند و نسبت به مسائل ذکر شده توجه لازم را دارند. همچنین بررسی نظرات سه گروه معلم، مدیر و مسئولان نشان می‌دهد که در تعیین اولویت مشکلات درس تربیت‌بدنی و ورزش، کمبود امکانات ورزشی در اولویت اول و عوامل جغرافیایی، کمبود معلم تربیت‌بدنی و ورزش و فقدان برنامه‌ریزی در اولویت‌های بعدی مشکلات اجرایی قرار دارد. همچنین نشان داده شد که همکاری مدیر و معاونان مدارس در زمینهٔ همکاری مسئولان، اولویت اول را از نظر مسئولان و دبیران تربیت‌بدنی و ورزش به‌دست آورده است که حاکی از اهمیت و نقش مدیران و معاونان در اجرای درس تحت بررسی می‌باشد (۱).

صفایی‌نیا (۱۳۷۰) در تحقیق خود با استفاده از آزمون کراس-وِبر به نتایج زیر دست یافت: دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی، در انجام آزمون قدرت عضلانی مربوط به شکم ۹۵ درصد، قدرت عضلانی بالاتنه ۵۰ درصد و انعطاف‌پذیری نیز بالای ۷۰ درصد موفقیت نشان داده‌اند (۷).

اکرمی (۱۳۷۱)، در تحقیقی با عنوان «بررسی گرایش دانش‌آموزان به ورزش»، ۳۰۰ دانش‌آموز دختر و پسر دبیرستان‌های شهرستان تبریز را تحت بررسی قرار داده است. یکی از نتایج این تحقیق آن بود که: حدود ۷۵ درصد از پسران و ۷۰ درصد از دختران میزان ساعات تعیین شده

آزمون سنجش قوای جسمانی که به عنوان بخشی از ارزش‌یابی درس تربیت‌بدنی به‌شمار می‌آید، در افزایش قابلیت‌های دانش‌آموزان نقش مثبتی داشته است



## دو ساعت درس تربیت‌بدنی مدارس پاسخگوی نیازهای ورزشی دانش‌آموزان نیست. در حالی که در اکثر کشورهای پیشرفته میزان تشکیل جلسات کلاس تربیت‌بدنی بالا و در حدود پنج ساعت در هفته می‌باشد



برای فعالیت‌های ورزشی در مدارس را کافی نمی‌دانستند و اغلب دانش‌آموزان به افزایش یافتن میزان ساعات درس ورزش علاقه داشتند (۳).

بیش از پیش به آن توجه شود (۱۰).  
گائینی (۱۳۷۲) در تحقیقی با عنوان «بررسی مشکلات موجود در تربیت‌بدنی مدارس سراسر کشور» زیر نظر وزارت آموزش و پرورش اجرا کرده، به نتایجی دست یافت که هر یک از آن‌ها بخشی از تنگناهای درس تربیت‌بدنی در مدارس را بیان داشته و در اغلب موارد به کمبودها اشاره داشته است (۱۳).

گلدانی مقدم (۱۳۷۵) «عوامل آموزشی درس تربیت‌بدنی در مدارس متوسطه دولتی و غیرانتفاعی شهر تهران» را مورد مقایسه قرار داده است. جامعه آماری شامل تمام مدیران و معلمان ورزش مدارس متوسطه دولتی و غیرانتفاعی تهران بوده است. پس از گردآوری اطلاعات از طریق پرسش‌نامه و سپس تجزیه و تحلیل داده‌ها، برخی از نتایج تحقیق به شرح زیر بود: بین تناسب فضای ورزشی مدارس با سن، جنس و تعداد دانش‌آموزان در مدارس متوسطه دولتی و غیرانتفاعی، اختلاف معنی‌داری وجود دارد. بین برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در مدارس دولتی و غیرانتفاعی، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بین نظارت و کنترل مسئولان تربیت‌بدنی مناطق، بر نحوه فعالیت دبیران ورزش در مدارس متوسطه دولتی و غیرانتفاعی اختلاف معنی‌داری وجود دارد. بین تشکیل کلاس‌های حرکات اصلاحی و همچنین برگزاری کلاس‌های فوق برنامه ورزشی در مدارس متوسطه دولتی و غیرانتفاعی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. وسایل و تجهیزات ورزشی مدارس متوسطه دولتی و غیرانتفاعی با معیار اداره کل تربیت‌بدنی آموزش و پرورش مطابقت ندارد (۱).

هدف از اجرای پژوهش رشیدی (۱۳۷۵) توصیف و تحلیل وضعیت درس تربیت‌بدنی در آموزشگاه‌های پسرانه و دخترانه آموزش و پرورش منطقه مهدی‌شهر و شه‌میرزاد از دیدگاه مدیران و معلمان تربیت‌بدنی بود. گردآوری اطلاعات تحقیق از طریق پرسش‌نامه و در مواردی از مشاهده و مصاحبه با تمام مدیران و معلمان تربیت‌بدنی در آموزشگاه‌های منطقه بود. بعضی از نتایج مهم به دست آمده از یافته‌های تحقیق، عبارت است از: ۳۵ درصد از معلمان تربیت‌بدنی مرد و ۶۶ درصد از معلمان تربیت‌بدنی زن دیپلم هستند. ۶۷ درصد از معلمان تربیت‌بدنی مرد و ۴۶ درصد از معلمان تربیت‌بدنی

تابعیان (۱۳۷۱) در تحقیقی با عنوان «مقایسه دو روش تدریس تربیت‌بدنی بر آمادگی‌های عمومی بدن پسران کلاس اول راهنمایی شهرستان گچساران»، در ابتدای سال تحصیلی از دو کلاس آزمون ایفرد (پیش‌آزمون) را تست کرد و سپس در طول چهار ماه، دو روش متفاوت تدریس را بر روی دو کلاس پیاده کرد که اختلاف عمده این دو روش در زمان و کیفیت تمرینات آمادگی جسمانی بود (در گروه تجربی ۱ دانش‌آموزان فقط ۱۰ دقیقه از درس ورزش را به حرکات گرم کردن و آمادگی بدنی مصرف می‌کردند، در گروه تجربی ۲ دانش‌آموزان حدود ۴۰ دقیقه از زمان درس ورزش را به حرکات و تمرینات آمادگی جسمانی صرف می‌کردند). وی پس از ۱۶ هفته با اجرای مجدد تست ایفرد (پس‌آزمون) به نتایج زیر دست یافت:

- در استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای، استقامت دستگاه قلبی - تنفسی و نیروی انفجاری پاها، در بین دو گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده نگردید.

- در مقایسه سرعت، چابکی و استقامت عضلات شکم، تفاوت معنی‌داری بین دو گروه مشاهده گردید. به عبارت دیگر گروه تجربی ۲ از توانایی بالاتری نسبت به گروه تجربی ۱ برخوردار شده بود (۴).

لطیفی (۱۳۷۲) در تحقیق خود با عنوان «بررسی و ارزش‌یابی وضعیت کنونی درس تربیت‌بدنی در شهرستان دزفول» گزارش کرد که ۶۹ درصد دانش‌آموزان دو ساعت درس ورزش را در هفته برای خود کافی نمی‌دانند (۱۴).

کاشف (۱۳۷۲) در تحقیقی با عنوان «بررسی آثار آزمون سنجش قوای جسمانی بر آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان دختر و پسر سراسر کشور» نتیجه‌گیری کرد که: الف - قابلیت‌های جسمانی پسران ایرانی در طول سال‌های ۶۴ تا ۷۰ روند صعودی داشته است.

ب - دختران و پسران ایرانی در مقایسه با دختران و پسران کشورهای دیگر، قابلیت‌های جسمانی و حرکتی پایین‌تری دارند.

ج - آزمون سنجش قوای جسمانی که به عنوان بخشی از ارزش‌یابی درس تربیت‌بدنی به‌شمار می‌آید، در افزایش قابلیت‌های دانش‌آموزان نقش مثبتی داشته است که باید



تربیت بدنی در مدارس استان کردستان پرداخت که نتایج آن عبارت است از: حدود ۳۳ درصد از مسئولان تربیت بدنی مناطق دارای مدرک تحصیلی لیسانس بودند و ۲۵ درصد آن‌ها در رشته‌هایی غیر از تربیت بدنی تحصیل کرده بودند. مسئولان تربیت بدنی مناطق، فقدان کتاب تربیت بدنی را به عنوان یک مشکل می‌دانند و وجود آن را برای هر دو گروه معلمان و دانش‌آموزان ضروری تلقی می‌کنند. حدود ۹۰ درصد از مدیران مدارس تأثیر مثبت تربیت بدنی و ورزش را بر سایر دروس اعلام داشته‌اند. حدود ۳۴ درصد از معلمان تربیت بدنی و ورزش مرد و ۲۰ درصد از معلمان تربیت بدنی و ورزش زن، وسعت حیط مدرسه خود را بیشتر از ۴۰۰ متر مربع اعلام داشته‌اند. معلمان تربیت بدنی و ورزش مرد و زن به فعال نبودن معلمان و کمبود معلمان ورزش اشاره کرده‌اند (۱).

دFTER همکاری‌های علمی بین‌المللی (۱۳۷۶) اقدام به انتشار گزارشی از تربیت بدنی در مدارس سایر کشورها کرد. در این گزارش مختصر و ۱۹ صفحه‌ای، وضعیت تربیت بدنی در برخی از کشورهای جهان ارائه شد. کشورهای مورد بررسی شامل ژاپن، آمریکا، برزیل، چین، فنلاند، اتریش، بلغارستان، ترکیه، آلمان و مجموعه کشورهای امریکای لاتین بود. متغیرهای مورد بررسی در این گزارش برای هر کشور به‌طور متفاوتی ارائه شد. برای مثال درباره تربیت بدنی در ژاپن، به اقدامات دولت برای تعمیم ورزش در سطح جامعه و درباره تربیت بدنی در چین، زمان بندی و جدول ساعات هفتگی درس تربیت بدنی در دوره‌های گوناگون تحصیلی اشاره شده است، درباره کشور آلمان هم نحوه تربیت معلم تربیت بدنی توضیح داده شده است (۱).

طیبایی (۱۳۷۷) در تحقیق خود با عنوان «بررسی نحوه اجرای درس تربیت بدنی در مدارس متوسطه نظام جدید مناطق ۱۹ گانه تهران» گزارش کرد که اکثریت دبیران تربیت بدنی و دانش‌آموزان با چهار ساعت درس تربیت بدنی در هفته موافق بودند (۸).

آرین‌فر (۱۳۸۱) در تحقیق با عنوان «بررسی اثر کاهش تعداد و افزایش شدت جلسات تمرینی بر عوامل آمادگی جسمانی و فیزیولوژیکی» که بر روی دانش‌آموزان ۱۵-۱۸ سال انجام داد، به نتایج زیر دست یافت:

زن دارای رشته تحصیلی غیر تربیت بدنی هستند. ۵۳ درصد از معلمان تربیت بدنی مرد و ۳۰ درصد از معلمان تربیت بدنی زن هیچ‌گونه کلاس کارآموزی ندیده‌اند. ۲۸ درصد از معلمان تربیت بدنی مرد و ۶ درصد از معلمان تربیت بدنی زن، غیر از معلمی شغل دومی نیز دارند. ۴۹ درصد از مدیران و معلمان تربیت بدنی، کیفیت توجه و اهمیت والدین دانش‌آموزان به درس تربیت بدنی را در حد پایین توصیف کرده‌اند. ۷۷ درصد از معلمان تربیت بدنی وضعیت بودجه، امکانات و تأسیسات ورزشی را نامطلوب می‌دانند. در ابعاد اهمیت و علاقه به درس تربیت بدنی، نحوه و کیفیت اجرای برنامه‌های تربیت بدنی آموزشگاه، نحوه استفاده از امکانات ورزشی موجود و وضعیت نظارت و کنترل اجرای درس تربیت بدنی، ۶۳ درصد از مدیران و معلمان تربیت بدنی دارای نگرش مثبت می‌باشند (۱).

هدف از پژوهش سرابندی (۱۳۷۵) تعیین وضعیت درس تربیت بدنی در مدارس پسرانه متوسطه شهرستان زاهدان می‌باشد تا با ارائه تصویری دقیق از وضعیت اجرای درس تربیت بدنی در مدارس دوره متوسطه پسرانه، به بررسی عوامل اثرگذار بر اجرای درس تربیت بدنی پرداخته شود. نتیجه پژوهش حاکی از آن است که در بعد اهداف کلاس‌ها، روش‌ها و مراحل کلاس‌ها، رفتار دانش‌آموزان در کلاس‌های تربیت بدنی وضعیت متوسطی را داراست. اکثریت دانش‌آموزان در خارج از مدرسه به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند. هم‌چنین کمبود امکانات از دیدگاه معلمان تربیت بدنی مشهود است (۱).

تابش (۱۳۷۵) تحقیقی را با عنوان «بررسی مسائل آموزشی و اجرای تربیت بدنی از نظر مدیران و معلمان ورزش سه دوره تحصیلی دختر و پسر در شهرستان فارس» انجام شد. نتایج این تحقیق نشان داد که میزان تمایل اکثر مدیران در تخصیص هزینه بیشتر برای برنامه‌ریزی آموزشی تربیت بدنی و ورزش در حد زیاد است. تناسب اعتبارات مالی، امکانات و فضای آموزشی با سن و جنس دانش‌آموزان در حد نامطلوبی است. برنامه‌های آموزشی تربیت بدنی در حد نامطلوبی اجرا می‌شود. نگرش مدیران و معلمان تربیت بدنی و ورزش نسبت به جایگاه تربیت بدنی در حد مطلوبی است. از دیدگاه مدیران، مشکلات اجرایی درس تربیت بدنی و ورزش به تربیت اولویت عبارت‌اند از: کمبود امکانات ورزشی، کمبود بودجه و اعتبارات، کمبود معلم تربیت بدنی و ورزش، عوامل جغرافیایی، فقدان برنامه‌ریزی صحیح و عدم همکاری مسئولان تربیت بدنی (۱).

وزیری (۱۳۷۶) به بررسی و ارزش‌یابی وضعیت وجود

آزمون سنجش قوای جسمانی که به عنوان بخشی از ارزش‌یابی درس تربیت بدنی در مدارس به‌شمار می‌آید، در افزایش قابلیت‌های دانش‌آموزان نقش مثبتی داشته است



در عواملی چون توان هوازی، کاهش درصد چربی زیرپوستی و شاخص توده بدنی، هرچه تعداد جلسات بیشتر و شدت کمتر باشد، نتایج بهتری کسب خواهد شد



از برنامه درسی تربیت بدنی برای کشورهای جهان، شانزده کشور یا استان‌های منتخب آن شامل: چین، ژاپن، آمریکا، برزیل، استرالیا، عربستان، آلمان، انگلیس، فرانسه، روسیه، مصر، نیجریه، آفریقای جنوبی و کانادا می‌باشد (۱).

طرح تحقیقی با هدف «بررسی میزان توجه به ورزش در کتاب‌های درسی کلاس اول ابتدایی ایران در سال تحصیلی ۱۳۷۳-۱۳۷۴» به سفارش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی انجام شده است. نتایج حاصل از این تحقیق نشان می‌دهد که فقط ۱۲۸ مورد در چهار کتاب درسی کلاس اول دبستان (فارسی، علوم، ریاضی ۱ و ریاضی ۲) وجود دارد که ۹۵ درصد آن‌ها نگرش خنثی نسبت به ورزش دارند و فقط ۵ درصد نگرش مثبت وجود دارد. بیشتر موارد هم بازی حرکتی بوده است تا ورزش. در مقایسه با کتاب‌های دیگر، کتاب علوم بیشترین مفاهیم ورزشی را دارد (۱).

جواد پور (۱۳۸۵) در طراحی با عنوان «طراحی و اعتباربخشی الگوی برنامه درسی تربیت بدنی مدارس ابتدایی ایران»، پس از بررسی وضعیت برنامه درسی تربیت بدنی در ایران و چالش‌های اساسی این برنامه، الگوی جدیدی را طراحی نمود. در این تحقیق با استناد به مطالعات تطبیقی و برنامه درسی تربیت بدنی در برخی از کشورهای و

در عواملی چون توان هوازی، کاهش درصد چربی زیرپوستی و شاخص توده بدنی، هرچه تعداد جلسات بیشتر و شدت کمتر باشد، نتایج بهتری کسب خواهد شد، اما در عواملی چون استقامت عضلانی، عضلات کمر بند شانه و شکم، هرچه شدت بیشتر و تعداد جلسات کمتر باشد، نتایج بهتری کسب می‌شود. در دو عامل انعطاف پذیری و قدرت انفجاری عضلات پا، دو جلسه با شدت متوسط نتایج بهتری در بر داشته است (۹).

در طرح جامع ورزش (۱۳۸۱) در فصل سوم جلد مربوط به توسعه تعلیم و تربیتی با نام مطالعات تطبیقی، به مقایسه مؤلفه‌های تربیت بدنی پرداخته شده است. برای این منظور برخی از اجزای برنامه درسی شامل هدف، محتوا، میزان ساعات و ارزش‌یابی تربیت بدنی، به همراه برخی از موارد ویژه در درس تربیت بدنی شامل استعدادیابی، فوق برنامه تفریحی و ورزش و فوق برنامه مسابقات ورزش مدرسه‌ای، مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است. کشورهایی که اطلاعات مربوط به تربیت بدنی آن‌ها در این طرح گزارش شده است، عبارت‌اند از: ژاپن، آلمان، ایرلند، هند، چین، آمریکا، بلغارستان، اسکاتلند، کره جنوبی، شوروی، انگلستان، برزیل، فنلاند و ایران. برای تمام کشورها متغیرهای برنامه درسی آورده شده است (۱).

اسمعیلی (۱۳۸۳) مطالعه تطبیقی برنامه درسی تربیت بدنی دوره ابتدایی ایران و کشورهای منتخب جهان و ارائه الگو را در رساله دوره دکتری تربیت بدنی دانشگاه تربیت بدنی معلم تهران در سال ۱۳۸۳ به انجام رسانید. هدف از این پژوهش، مطالعه تطبیقی برنامه درسی تربیت بدنی دوره ابتدایی ایران و کشورهای مناسب منتخب و ارائه الگوی برنامه درسی برای تربیت بدنی است. اهداف ویژه تحقیق نیز براساس متغیرهای تحقیق شامل: توصیف و مقایسه متغیرهای برنامه درسی تربیت بدنی از جمله اهداف کمی، محتوای آموزشی، زمان درس، مکان ورزش، مواد و وسایل ورزشی و روش‌های ارزش‌یابی در برنامه درسی تربیت بدنی دوره ابتدایی ایران و کشورهای منتخب بود. الگوی برنامه درسی تربیت بدنی برای دوره ابتدایی پس از تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق پیشنهاد شده است.

تحقیق حاضر از نوع بنیادی و به روش توصیفی و مقایسه‌ای ارائه شده است. جامعه مورد مطالعه در این بخش

### شناخت الگوهای

طراحی برنامه درسی، خصوصیات و ویژگی‌های عناصر برنامه درسی تربیت بدنی بیان و الگوی مطلوب برنامه درسی طراحی شده است. این الگو توسط تعدادی از متخصصان تربیت بدنی و برنامه‌ریزی درسی بررسی و اعتباربخشی گردید. در این تحقیق که با رویکرد راهبردی انجام شد، الگوی مفهومی جدیدی در عرضه برنامه درسی تربیت بدنی ترسیم شده است (۹).

زنسدی و فراهانی (۱۳۸۷) در مطالعه تطبیقی خود به بررسی برنامه درسی آموزش تربیت بدنی در



آزمون سنجش قوای جسمانی که  
به عنوان بخشی از ارزش‌یابی درس  
تربیت‌بدنی در مدارس به‌شمار می‌آید،  
در افزایش قابلیت‌های دانش‌آموزان نقش  
مثبتی داشته است



و بعدازظهر، بر استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای، استقامت عضلات شکمی، انعطاف‌پذیری، استقامت قلبی تنفسی و حداکثر اکسیژن مصرفی تفاوتی وجود ندارد. اجرای ساعت درس تربیت‌بدنی در بعدازظهر نسبت به صبح، بر کاهش ضربان قلب تأثیر معنی‌داری دارد ( $P < 0.05$ ). اجرای ساعت درس تربیت‌بدنی در صبح و بعدازظهر به‌طور جداگانه، تأثیر معنی‌داری بر استقامت کمر بند شانه‌ای، استقامت عضلات شکمی، انعطاف‌پذیری، استقامت قلبی تنفسی و حداکثر اکسیژن مصرفی دارد ( $P < 0.05$ ). بنابراین برگزاری کلاس درس تربیت‌بدنی چه در صبح و چه در بعدازظهر موجب بهبود قابلیت‌های مذکور در دانش‌آموزان دوره متوسطه خواهد شد، ولی میزان تأثیر آن در بعدازظهر به‌صورت غیرمعنی‌داری بیشتر است (۳).

### جمع‌بندی

۱. دانش‌آموزان با مفاهیم آمادگی جسمانی به علت محدودبودن ساعات ورزش در مدارس، آشنایی کمی داشتند. در مقایسه با دانش‌آموزان سایر کشورها که اثرات درس تربیت‌بدنی و ورزش بر ارتقای سلامت و آمادگی جسمانی و روانی را مفید دانسته‌اند.
۲. دو ساعت درس تربیت‌بدنی مدارس پاسخگوی نیازهای ورزشی دانش‌آموزان نیست. در حالی که در اکثر کشورهای پیشرفته میزان تشکیل جلسات کلاس تربیت‌بدنی بالا و در حدود پنج ساعت در هفته می‌باشد.
۳. بسیاری از دانش‌آموزان میزان ساعات تعیین شده برای فعالیت‌های ورزشی در مدارس را کافی نمی‌دانستند و اغلب دانش‌آموزان به افزایش یافتن میزان ساعات درس ورزش علاقه نشان داده‌اند. در مجموع میزان گرایش و علاقه به درس تربیت‌بدنی و ورزش زیاد بوده است.
۴. هزینه‌ها، امکانات و تجهیزات

دوره‌های پیش‌دبستانی، دبستان، راهنمایی و دبیرستان در ایران با کشورهای کانادا و آمریکا پرداخته‌اند. جامعه آماری پژوهش عبارت از برنامه درسی ایالات متحده آمریکا و کانادا و ایران بوده است. به عنوان مهم‌ترین دستاورد این تحقیق، توصیه شده که برنامه درسی تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ایران با دیدگاهی وسیع‌تر تدوین شود و تقویت مهارت‌های برنامه‌ریزی، مدیریت (خود رهبری، یادگیری مستقل، مدیریت زمان، مدیریت استرس)، مهارت ارتباط بین فردی، خودباوری و خودپنداره مثبت نیز به اهداف درس تربیت‌بدنی افزوده شود. این تحقیق نشان می‌دهد که در کشورهای توسعه یافته به مسائل فوق در کنار تربیت جسمانی اهمیت زیادی داده می‌شود. همچنین در برنامه کشورهای مورد مطالعه استانداردهای آموزشی برای هر پایه و دوره طراحی شده است که این شیوه برنامه‌ریزی می‌تواند عناصر برنامه درسی را قابل ارزیابی و بررسی علمی نماید. در نهایت پیشنهاد شده است که برنامه رسمی تربیت‌بدنی نیز با فعالیت‌های فوق برنامه و تفریحی تلفیق و همراه شود (۹).

قربانیان (۱۳۸۸) در تحقیق «تأثیر شیوه‌های مختلف برگزاری سه ساعت درس تربیت‌بدنی بر آمادگی جسمانی دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی» به این نتایج دست پیدا کرد. تفاوت معناداری بین اثرات شیوه‌های گوناگون برگزاری درس تربیت‌بدنی، بر آمادگی جسمانی دانش‌آموزان در گروه‌های مورد مطالعه وجود دارد ( $P < 0.04$ ). همچنین، بعد از ۱۲ هفته برگزاری درس تربیت‌بدنی، تفاوت معنی‌داری بین گروه یک و دو جلسه‌ای با گروه سه جلسه‌ای در هفته وجود دارد ( $P < 0.01$ ) و بیشترین افزایش رکوردها در گروه سه جلسه‌ای رخ داده است (۹).

پور قوامی (۱۳۸۸) به منظور تعیین تأثیر اجرای ساعت درس تربیت‌بدنی در صبح و بعدازظهر بر برخی قابلیت‌های جسمانی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه ۱۵ تا ۱۸ سال، پژوهشی انجام داد که نتایج آن بدین شرح است: بین تأثیر اجرای ساعت درس تربیت‌بدنی صبح



## رشد اخلاقی، اجتماعی و توسعه آمادگی جسمانی و روانی، از جمله نتایجی است که از درس تربیت بدنی حاصل شده است



متوسطه نظام جدید مناطق ۱۹ گانه تهران». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. ۱۳۷۷.

۹. قربانیان، اسلام. «تأثیر شیوه‌های مختلف برگزاری سه ساعت درس تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی. ۱۳۸۸.

۱۰. کاشف، م. «بررسی اثرات تست سنجش قوای جسمانی بر آمادگی جسمانی - حرکتی دانش‌آموزان دختر و پسر سراسر کشور». اداره کل تربیت بدنی و وزارت آموزش و پرورش. ۱۳۷۲.

۱۱. کریمی، ج. «تاریخچه تربیت بدنی و پیشنهادهایی در جهت رشد آن». اولین کنگره علمی ورزش مدارس کشور. انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش. مجموعه مقالات. ۱۳۷۳.

۱۲. کنی، ع. «سازمان و تشکیلات ورزشی فرهنگی ایران». اولین کنگره علمی ورزشی مدارس کشور. انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش. مجموعه مقالات. ۱۳۷۳.

۱۳. گائینی، ع. «بررسی مشکلات موجود درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس سراسر کشور». اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش. ۱۳۷۲.

۱۴. لطیفی، ح. «بررسی و ارزش‌یابی وضعیت کنونی درس تربیت بدنی در شهرستان دزفول». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس. ۱۳۷۲.

۱۵. مظفری، ح. «اهمیت ورزش، در زمینه شناخت استعدادها و ورزشی در سطح نوجوانان و جوانان». اولین کنگره علمی ورزشی مدارس کشور. اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش. مجموعه مقالات. ۱۳۷۳.

۱۶. نوایی‌نژاد، ش. «اهمیت ورزش در زمینه شناخت استعدادها و ورزشی در سطح نوجوانان و جوانان». اولین کنگره علمی ورزشی مدارس کشور. اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش. مجموعه مقالات. ۱۳۷۳.

17. Baguet, G, et al, "Effects of high intensity intermittent training on peak VO2 in pre pubertal children", int J Sports Med. 2002 Aug; 23(6); 439-44, 2002.

18. Baguet, G, et al, "Effects of short-term interval training program on physical fitness in pre pubertal children", J Strenght Cond Res. 2004 Nov; 18(4): 708-13, 2004.

19. Centers for disease control prevention (CDC), "Physical Activity for Everyone". (Atlanta, USA), 2005.

20. Serbescu, C, et al, "Effect of a six-month training program on the physical capacities of Romanian schoolchildren", Acta Pediatric. 2006 Oct; 95(10): 1258-65, 2006.

21. www. Sport England. Sport for All, com, Research archive, 2002.

22. www.brightfutures.org/physicalactivity/intro/006\_011.html: physical Activity in children and Adolescents. George Town university.com, 2004.

ورزشی برای اجرای درس تربیت بدنی و ورزش کافی نبوده است.

۵. رشد اخلاقی، اجتماعی و توسعه آمادگی جسمانی و روانی، از جمله نتایجی است که از درس تربیت بدنی حاصل شده است.

۶. آزمون سنجش قوای جسمانی که به عنوان بخشی از ارزش‌یابی درس تربیت بدنی در مدارس به‌شمار می‌آید، در افزایش قابلیت‌های دانش‌آموزان نقش مثبتی داشته است.

۷. تدوین کتاب تربیت بدنی برای دانش‌آموزان و معلمان، به عنوان یک ضرورت مطرح شده است.

۸. درس تربیت بدنی و ورزش بر یادگیری سایر دروس، اثر مثبتی داشته است.

۹. کمبود شدید معلم متخصص و تحصیلکرده در تمام سطوح تحصیلی به چشم می‌خورد.

۱۰. اولیای دانش‌آموزان و مدیران مدارس، توجه کمتری به درس تربیت بدنی و ورزش داشته‌اند.

### منابع

۱. اسمعیلی. «مطالعه تطبیقی برنامه درس تربیت بدنی دوره ابتدایی ایران و کشورهای منتخب جهان و ارائه الگو». رساله دوره دکتری تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم تهران. ۱۳۸۳.

۲. اکرمی، ش. «بررسی میزان گرایش دانش‌آموزان به ورزش در دبیرستان‌های شهرستان تبریز». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده توان بخشی دانشگاه شیراز. ۱۳۷۱.

۳. پورقوامی، طاهره. «تأثیر اجرای سه ساعت درس تربیت بدنی در صبح و بعدازظهر بر برخی قابلیت‌های جسمانی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه ۱۵ تا ۱۸ سال». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی. ۱۳۸۸.

۴. تابعیان، ح. «مقایسه دوروش تدریس تربیت بدنی بر آمادگی‌های عمومی بدن پسران کلاس اول راهنمایی شهرستان گچساران». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران. ۱۳۷۱.

۵. جلیلی، ق. «بررسی عوامل مانع پیشرفت درس تربیت بدنی در مقطع راهنمایی در شهر باخران». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. ۱۳۶۹.

۶. سبکتکین، ه. «حداقل آمادگی عضلات در کودکان مدارس تهران». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. ۱۳۵۸.

۷. صفایی‌نیا، ع. «بررسی وضعیت آمادگی جسمانی دانش‌آموزان مدارس راهنمایی پسرا نه شهر آمل، با استفاده از آزمون کراس - و بر». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی. واحد تهران مرکز. ۱۳۷۰.

۸. طبایی، س. «بررسی نحوه اجرای درس تربیت بدنی در مدارس